

BERUFSBEGLEITENDES FASTEN



NATURHEILPRAXIS
ANJA HANNIG

Immanuel-Kant-Straße 24 · 09337 Hohenstein-Ernstthal
Tel: 03723.412029 · Mobil 0171.8609877 · www.hannig-naturheilpraxis.de

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“

(Hippokrates 460-370 v.Ch.)

Fasten dient der Entschlackung und Entgiftung unseres Körpers. Es ist ein bewusster Verzicht auf Nahrung und lässt Raum zum Nachdenken und Umdenken - zum Beispiel an einen Einstieg in eine Nahrungsumstellung oder eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Der Fastende erlebt eine deutliche Besserung des Wohlbefindens und eine Steigerung der Vitalität. Die zeitlich begrenzte Nahrungsenthaltung wird von Gesunden seit Menschengedenken aus verschiedenen Gründen durchgeführt. In der heutigen Zeit greift man vor allem auf die Methode von Otto Buchinger zurück. Begleitet wird das Fasten dabei von Bewegung, Entspannung, entgiftungsfördernden Maßnahmen und Ernährungsberatung.

Für Einsteiger ist das Fasten unter Begleitung eines Fastenleiters und mit Gesprächen unter „Gleichgesinnten“ ein idealer Einstieg. Erleben Sie gemeinsam, dass Fasten alles andere als Hungern ist; dass Verzicht nicht Einbuße, sondern Gewinn von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bedeutet.

Berufsbegleitendes Fasten ist eine Möglichkeit, auch ohne Urlaub am Wohnort eine Fastenwoche durchzuführen. Der Einstieg in die Fastenzeit wird ein Wochenende sein. Somit haben Sie die Möglichkeit, die Zeit der Umstellung Ihres Körpers entspannt und in der Gruppe zu verbringen.

Ihre Fastenleiterin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, denn die Begleitbehandlung des Fastens ist Ganzheitstherapie.

DIE INHALTE DES KURSES SIND:

- ✓ Persönliches Gespräch und Gesundheitscheck
- ✓ Begleitung durch die Fastenwoche
- ✓ Bewegung zur Erhaltung von Muskulatur und Beweglichkeit
- ✓ Massagen und Wärmebehandlung zur Förderung des Stoffwechsels und der Entschlackung
- ✓ Entspannung und Meditation
- ✓ Ernährungsberatung für „die Zeit danach“

Der Ablauf gliedert sich in Vorbereitungstag, 5 Fastentage und 2 Aufbau-tage. Eine ausführlichere Darstellung erhalten Sie in den kostenlosen Vorträgen zum Thema in der Praxis.

325,- €
pro Person